



La méthode Pomodoro

<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>
https://fr.wikipedia.org/wiki/Technique_Pomodoro
www.pomodoro-technique.fr/

Cette technique de gestion du temps date des années 80 et doit son nom au minuteur mécanique en forme de tomate utilisé. Le principe est simple et accessible à tout le monde, y compris aux élèves les plus jeunes.

Pour éviter la procrastination et optimiser son temps de concentration, le sujet se fixe plusieurs tâches à réaliser en 25 minutes. Durant ce temps, il est totalement investi à une tâche unique et s'y consacre en évitant toute distraction ou en la reportant. Au besoin, il peut noter sur un post-it l'objet de sa distraction pour y revenir plus tard.

Après chaque série, une pause de 5 minutes est prise. Il s'agit alors de se relaxer pour avoir une coupure avant de s'attaquer à la prochaine tâche. Une pause plus longue de 15 à 30 minutes est faite après quatre intervalles.

Pour chaque *pomodoro* réalisé, il est conseillé de valider la progression par une marque ou inscription afin de visualiser le processus en cours et rendre un feedback visuel de son parcours de travail. Dès lors, en transposant ces

principes durant une demi-matinée d'enseignement, il est possible de prévoir quatre travaux minutés et de les réaliser sous la forme d'ateliers.

Un site internet

www.minuteur-en-ligne.fr/minuteurs-pomodoro

Ce site internet permet d'établir sa propre séquence minutée en choisissant les intervalles de temps et leur nombre. Il s'agit dès lors d'une version électronique et globale de la méthode originale.

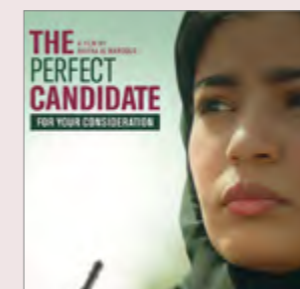
Focus Keeper

<https://apps.apple.com/us/app/focus-keeper-time-management/id867374917>

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.focus_keeper&hl=fr

Cette application gratuite offre une interface de base qui traite 12 tâches par jour. Elle a l'avantage d'être préprogrammée et d'accès facile. La version payante permet de varier les durées et le nombre de rounds, ce qui apporte un léger confort sans toutefois révolutionner la technique.

Irrésistiblement féministe en pays phallocrate



Une voiture roule à bonne vitesse sur un chemin poussiéreux. À son volant, une femme recouverte d'un niqab. On est en Arabie Saoudite, monarchie absolue qui vient de lever l'interdiction de conduire aux femmes. Cette jeune quadra pressée se rend aux urgences de la clinique locale. Elle est médecin. Un patient nonagénaire, bien amoché, refuse d'être soigné par elle du seul fait qu'elle n'est pas un homme. Lasse de ces préjugés, Maryam, au caractère bien trempé, envisage de postuler dans un hôpital de Riyad, la capitale. À l'administration locale, elle tente d'obtenir une autorisation d'un cousin haut placé qui lui permettra de prendre l'avion... Tellement compliqué qu'elle se décide à remplir

un formulaire pour déposer sa candidature aux prochaines élections municipales. La première femme à se présenter! Sa photographe de sœur, Selma, lui réalise un vidéoclip puis rassemble les femmes du quartier pour un défilé de mode suivi d'un discours de Maryam. Sa campagne ne sera pas un long fleuve tranquille, loin de là. Mais d'une interview à la télévision à un meeting chahuté devant un public strictement masculin, Maryam réussit à imposer au moins sa présence et son programme. Après *Wadjda*, son premier film autour d'une fillette déterminée à acquérir une bicyclette malgré les interdits (également permis entretemps), la réalisatrice Haifaa Al Mansour dresse ici le portrait d'une femme adulte qui ne s'en laisse pas conter pour s'affirmer avec puissance. Cette fable sociale, mise en scène tout en douceur et avec sincérité, souligne d'autant plus l'audace et l'espoir contre les tabous de tous poils et la confirmation du talent de l'héroïne, Mila Alzahrani. Boxeuse récente dans une série télévisée saoudienne, Mila/Maryam a du punch, c'est indéniable! *The Perfect candidate*, Haifaa Al Mansour, Arabie Saoudite/Allemagne. Au cinéma dès le 8 avril.

Des invitations offertes

Pour recevoir l'une des 10 invitations à *The Perfect candidate* offertes par DCM Film, expédier nom, prénom et adresse postale: secretariat@revue-educateur.net

D'autres films avec des invitations sur le site www.revue-educateur.ch

J'éduque, donc je lis



Nahum Frenck & Jon Schmidt. (2019). *Défis de familles. 16 histoires de thérapies systémiques*. Éd. Loisirs et pédagogie.

Ce livre est celui de cothérapeutes et amis. Cette complicité a servi l'écriture à quatre mains de l'ouvrage et son but lui-même: permettre aux lecteurs et lectrices de se voir en tant que membre et partie de ce tout qu'est la famille. Les auteurs, qui travaillent en Suisse romande, nous encouragent à nous observer d'un œil généreux et avec humour pour nous rendre compte que «dans la salade familiale, il y du chili piquant, du persil amer, du vinaigre acide ainsi que du doux miel et des pétales de roses». Que certaines problématiques sont largement partagées.

Le ton, léger, favorise une approche intelligente des situations les plus délicates. Permet de faire écho à celles que nous pouvons connaître, de nous approprier ainsi certains éléments de nos propres dynamiques familiales. Et très certainement de nous armer... pour activer compétences et créativité pour s'en sortir, quand on croit que tout s'écroule.

Richard Wagamese. (2012-2017 traduction française). *Jeu blanc*. Éd. Zoé

Un récit au carrefour de l'autobiographie et du parcours initiatique, imprégné de la culture Ojibwé de l'auteur qui en fut un des grands témoins. Ce livre bouleversant parle de la maltraitance de l'enfance dans des lieux dits éducatifs, mais qui sont de destruction. Retrouvé près du corps de sa grand-mère, Saoul, placé comme d'autres enfants indien-nes, vit des sévices et une exploitation quotidienne monstrueuse qui pousse les enfants à la mort. Comme cette fille qui se remplit les poches de pierres, va sereine jusqu'au ruisseau, s'assoit au fond de l'eau et se noie. Saoul pense que ce drame ne s'arrêtera jamais tant qu'on enlèvera les jeunes Indien-nes à leur milieu pour effacer en eux, en elles toute trace d'indianité. Alors il se réfugie en lui-même. Pour survivre. Seul. Mais un jour arrive... le hockey. Avec lui, un lieu de résilience. L'espoir. Avant de retrouver au sein du sport, le racisme. Comme un destin.



Lorraine Grandjean. (2019). *Le soutien social des collègues face au burnout du corps enseignant: quelle efficacité? Une revue systématique de la littérature*. Éd. SZH/CSPS.

Le concept de soutien social est une construction théorique peu précise et très complexe car une multitude de variables sont impliquées dans la définition de celui-ci. L'auteure nous le précise. Ce qui ne l'empêche pas, heureusement, de tenter par sa recherche de comprendre sur quelles dimensions du burnout dans la profession enseignante, le soutien-social est-il efficace. Elle met ainsi en évidence, grâce à 18 études sélectionnées, ces trois dimensions sur lesquelles un soutien des collègues peut agir: l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation, l'accomplissement personnel.

Les types de soutien découverts peuvent être divers: émotionnel, instrumental, évaluatif, informationnel. Mais le plus important est de savoir que *la perception d'être soutenu-e* est un élément capital. Ce sentiment général de se sentir soutenu-e est en effet si puissant qu'il diminue les taux de burnout eux-mêmes.

Emmanuelle Daviet. (2019). *Interclass'. Éducation aux médias et à la citoyenneté*. Éd. ESF.

Interclass' est une aventure pédagogique, source d'inspiration. Elle est née de *France Inter*: radio témoin de la violence des attentats de 2015, des réactions montrant que tout le monde n'était pas Charlie, d'enseignant-es démuni-es face à des élèves adeptes des *fake news*. C'est ainsi un constat de nécessité d'une éducation scolaire aux médias et à l'information, qui est à la base de ce dispositif élaboré et présenté par l'auteure, journaliste et médiatrice des antennes de *Radio France*. Son projet a fait collaborer journalistes et professeur-es pour amener les jeunes de collèges et lycées à expérimenter l'investigation rigoureuse, la vérification des sources et l'exigence de probité. Les élèves y ont découvert que la réalité est plus complexe qu'un slogan, que les explications attractives ne sont pas les meilleures. Et que chercher à comprendre est plus précieux que de s'imaginer pouvoir tout expliquer.

